

健康づくりグループ活動記録（9月）

【開催日】

令和8年9月2日（水）

【出席者】岡部、隅原、武田、
中野、金子

【園芸】

- ・ 柿とナツメの収穫



- ・ 水やり

【ミーティング】

- ・ ミニコンサートのチラシ
 - ・ 作成した
 - ・ 出演される長原様のコンサートで配布してもらう
 - ・ 100枚余分に印刷してもらったので当日配布する
 - ・ ミュージックカフェのチラシも別途作成する
- ・ ミュージックカフェで卓上に飾る花
 - ・ 今年はマリーゴールドが無いので花のつてがあればほしい
 - ・ 観葉植物の苗ならいくつか準備できる（中野）
- ・ 水やり当番
 - ・ 来週は武田（降ったら中止）

【健康教室】

- ・ 健康ネタ豆知識クイズ
 - ・ 10問のクイズで健康についての知識を勉強した
 - ・ 下痢には片栗粉にお湯を注いで、膝の痛みには貧乏ゆすり、他
- ・ 保健師課程の学生の授業への参加
 - ・ 健康教室の方法論の授業で地域の人に健康に関する話をする相手として参加してほしいとのこと、快諾した
 - ・ 聞きたい話を考えておいてほしい

【フィットネス】

- ・ 疲れ回復ストレッチ

【開催日】

令和8年9月16日（水）

【出席者】岡部、鹿倉、武田、
中野、金子

【ミーティング】

- ・ ミュージックカフェの計画
 - ・ レイアウト案と準備項目案を元に話し合った
 - ・ 昨年からの主な変更点：①会場の奥を1m程度広げる②衝立を奥を残してホワイトボードに変更し隙間から中が見えるようにする③受付を表に出す④ソファのスペースはほぼそのまま使う⑤厨房を奥の方に移動⑥角テーブルを減らし丸テーブルを増やす
 - ・ ピアノの位置は演奏者に当日早めに来ていただいて短いリハーサルをして決める
 - ・ ピアノ運搬用台車、掲示用磁石を準備する
 - ・ レコードのリクエストを促すため、ポップをテーブルに置いたりポスターを貼る、プログラムの下の方に追記するなどする
 - ・ 昔のレコードがあれば持ち寄る

【健康教育】

- ・ インフルエンザ予防
 - ・ いつもより早く流行っているので気を付けること、夏が暑かったので免疫力が低下していることもあるのではないかな

【園芸】

- ・ ミカンの網掛け



- ・ 柿、ナツメ、無花果の収穫
- ・ 草刈り